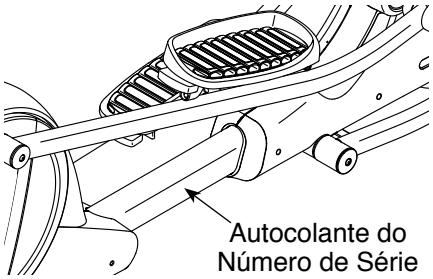
NordicTrack® E10.0
POWER INCLINE

Modelo nº NTEVEL99014.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

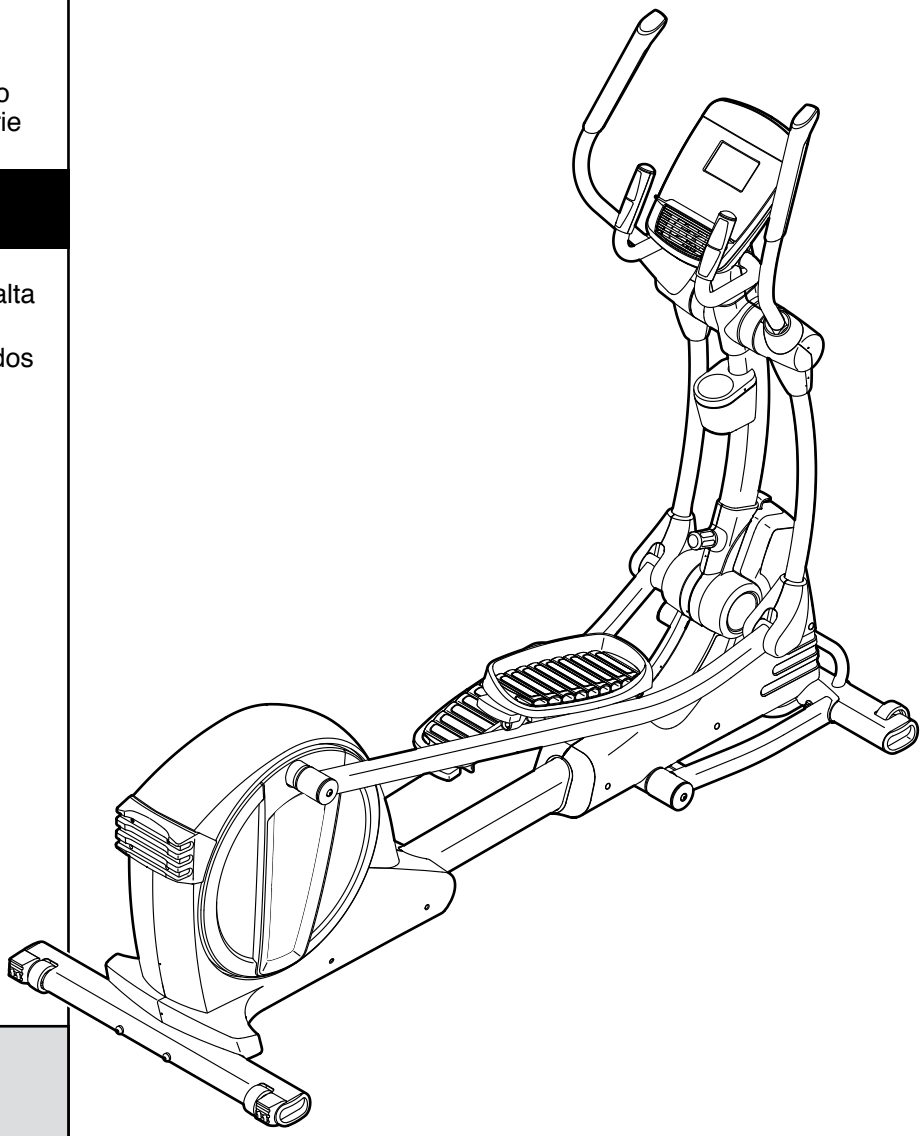
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



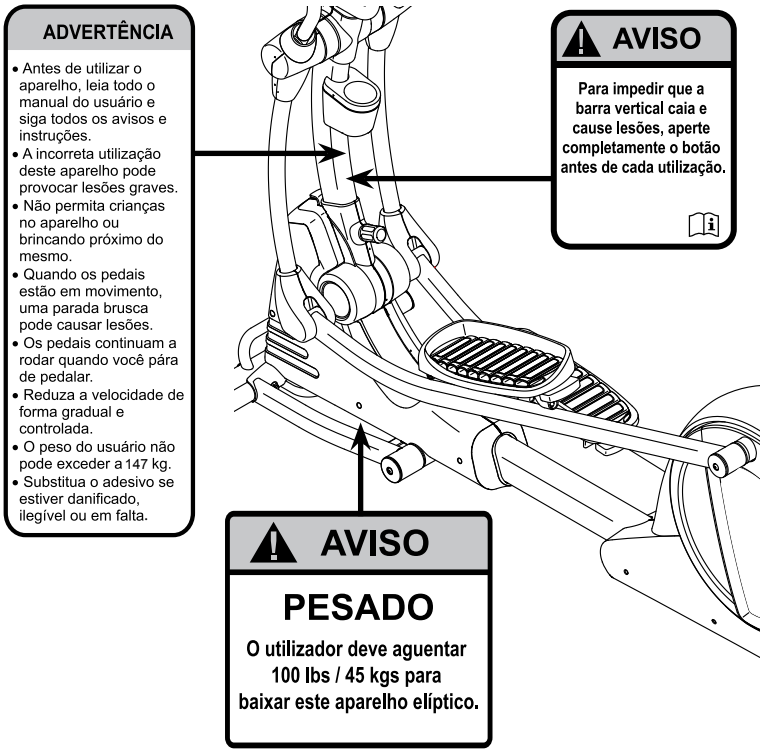
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
MONTAGEM 5
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO 8
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 20
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 22
LISTA DE PEÇAS 23
DIAGRAMA AMPLIADO 25
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• Antes de utilizar o aparelho, leia todo o manual do usuário e siga todos os avisos e instruções.
• A incorreta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves.
• Não permita crianças no aparelho ou brincando próximo do mesmo.
• Quando os pedais estão em movimento, uma parada brusca pode causar lesões.
• Os pedais continuam a rodar quando você pára de pedalar.
• Reduza a velocidade de forma gradual e controlada.
• O peso do usuário não pode exceder a 147 kg.
• Substitua o adesivo se estiver danificado, ilegível ou em falta.
AVISO
Para impedir que a barra vertical caia e cause lesões, aperte completamente o botão antes de cada utilização.
AVISO
PESADO
O utilizador deve aguentar 100 lbs / 45 kgs para baixar este aparelho elíptico.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo. Guarde estas instuções.

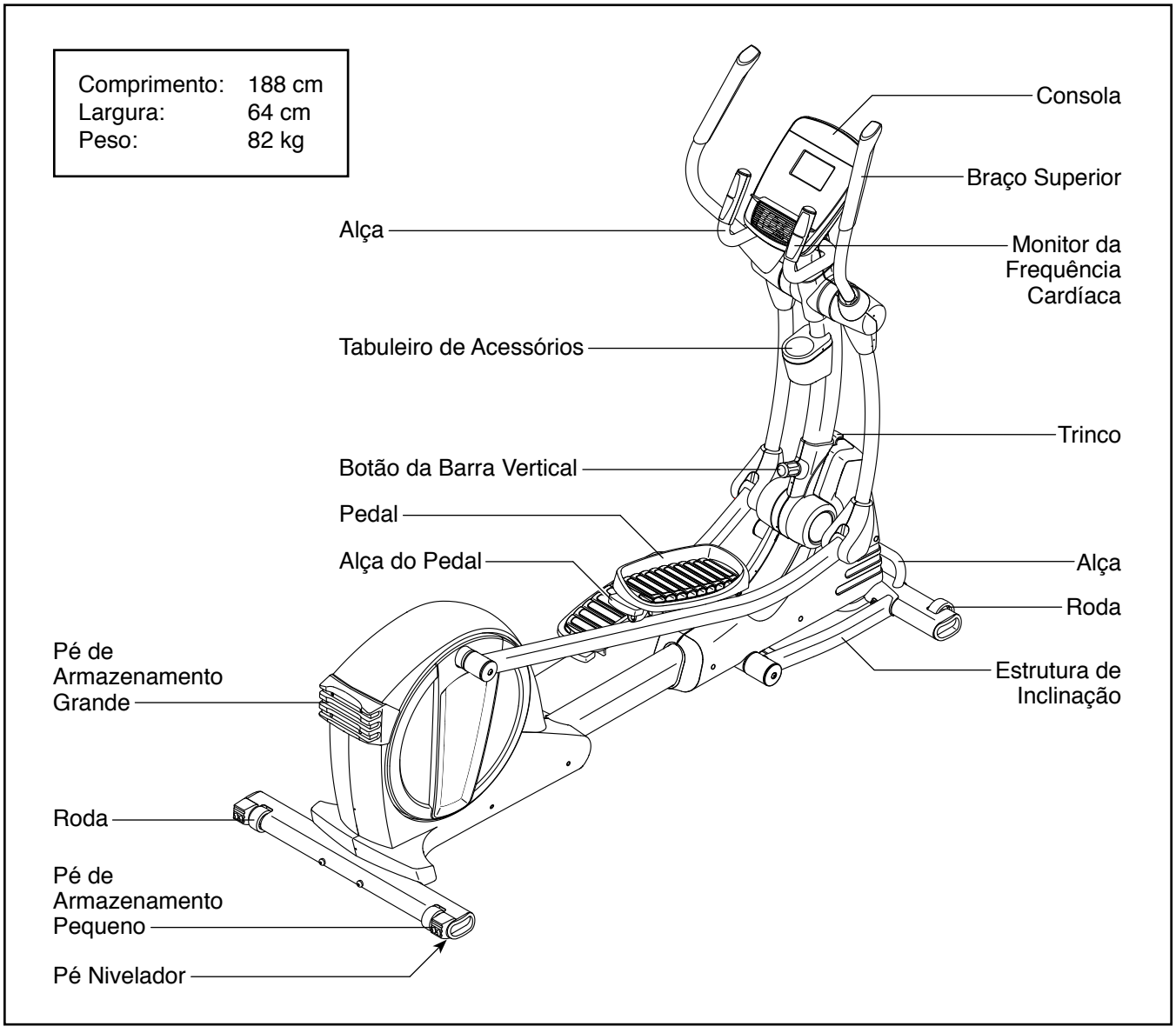
1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.**
2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
3. **Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**
4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**
5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás, e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.**
7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**
9. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 8), ligue o cabo de alimentação a um circuito ligado à terra.**
10. **Não modifique o cabo de alimentação nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão elétrica.**
11. **Não faça funcionar o aparelho elíptico se o cabo de alimentação elétrica ou a ficha estive rem danificados, ou se o aparelho elíptico não estiver a funcionar devidamente.**
12. **PERIGO: Retire sempre o cabo de alimentação da tomada e coloque o interruptor na posição de desligado quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado e antes de o limpar. A manutenção que ultrapasse os procedimentos neste manual deve ser executada apenas por um representante de serviço autorizado.**
13. **Não tente colocar o aparelho elíptico na posição de armazenamento até estar devidamente montado e a barra vertical dobrada. Deve conseguir suportar em segurança 45 kg para colocar o aparelho elíptico na posição de armazenamento.**
14. **O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 150 kg.**
15. **Utilize roupa adequada quando se exercitar; não utilize roupa larga que possa ficar presa no aparelho elíptico. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**
16. **Segure-se às alças ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.**
17. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**
18. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**
19. **Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**
20. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico NORDICTRACK® E 10.0. O aparelho elíptico E 10.0 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.



MONTAGEM

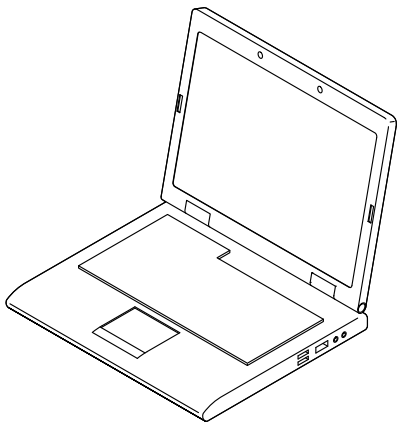
- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para a montagem é(são) apenas necessária(s) a(s) ferramenta(s) incluída(s).

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1



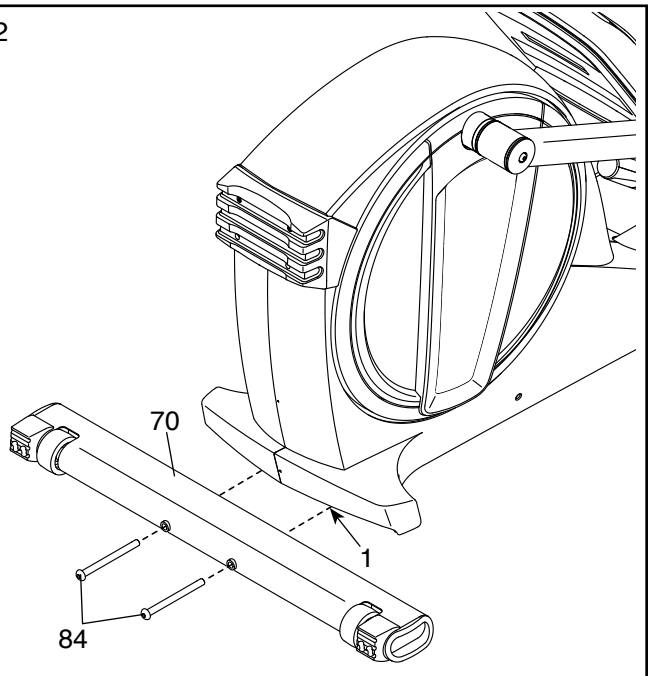
2. Com a ajuda de outra pessoa, coloque alguns dos materiais de embalagem robustos sob a parte traseira da Estrutura (1) para que a Estrutura fique elevada em relação ao chão. **Peça à outra pessoa que segure no aparelho elíptico para evitar que este se incline.**

   Se existirem suportes de transporte fixos à parte de trás da Estrutura (1), retire os parafusos que fixam os suportes de transporte. Elimine o parafuso e os suportes de transporte.

   Fixe o Estabilizador Traseiro (70) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 120mm (84).

   Em seguida retire os materiais de embalagem e baixe o aparelho elíptico.

2

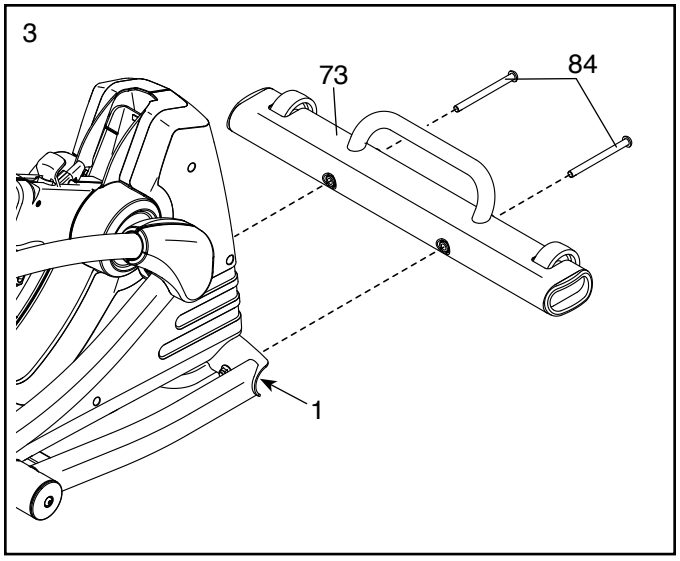


3. Com a ajuda de outra pessoa, coloque materiais de embalagem robustos sob a parte da frente da Estrutura (1). **Peça à outra pessoa que segure no aparelho elíptico para evitar que este se incline.**

   Se existirem suportes de transporte fixos à parte de trás da Estrutura (1), retire os parafusos que fixam os suportes de transporte. Elimine o parafuso e os suportes de transporte.

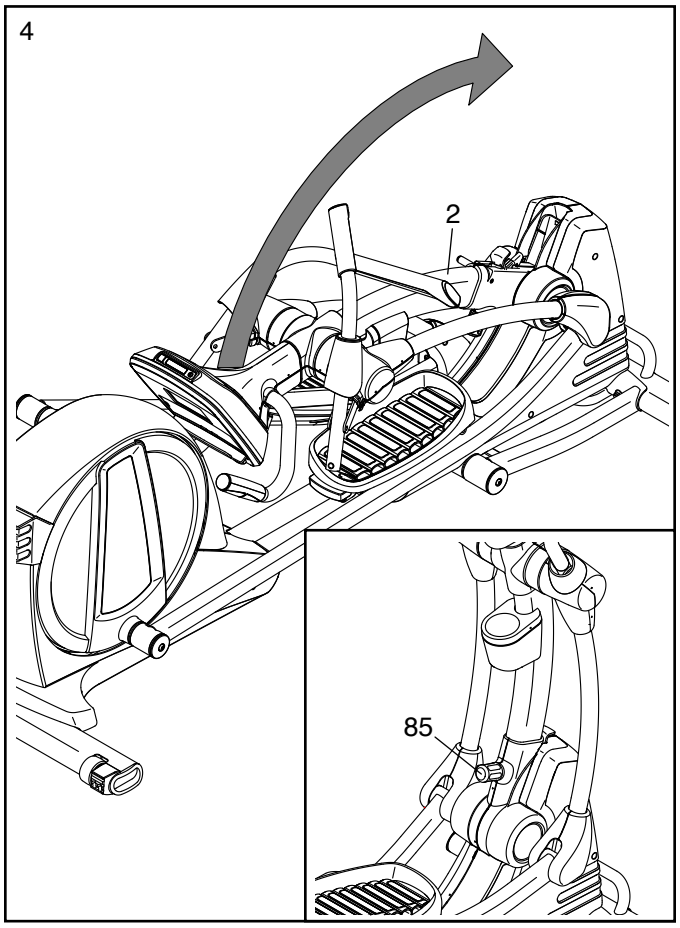
   Fixe o Estabilizador Frontal (73) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 120mm (84).

   Em seguida retire os materiais de embalagem e baixe o aparelho elíptico.



4. Com a ajuda de outra pessoa, levante a Barra Vertical (2) até à posição vertical.

   Consulte o desenho inserido. Aperte o Botão da Barra Vertical (85).



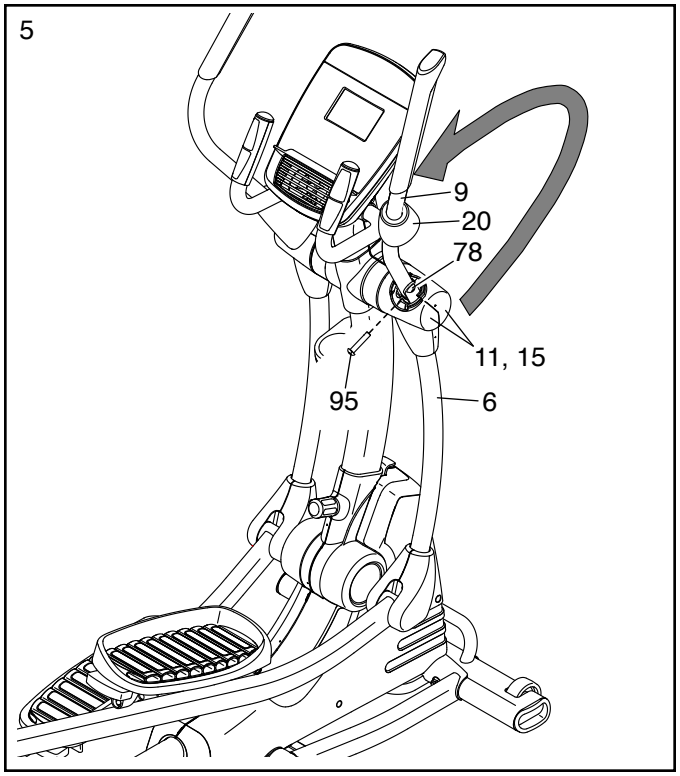
5. Fixe o Braço Superior Direito (9) na posição indicada.

   Fixe o Braço Superior Direito (9) à Perna Superior Direita (6) com um Parafuso M10 x 50mm (95).

   Em seguida, aperte o Parafuso M10 x 45mm (78) indicado.

   Em seguida, faça pressão na Cobertura do Braço Superior (20) para baixo e rode para que fique nivelada com as Coberturas Frontal e Traseira da Perna Direita (11, 15).

   Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



6. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico ficam devidamente apertadas.** Nota: Podem estar incluídas peças extra. Coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

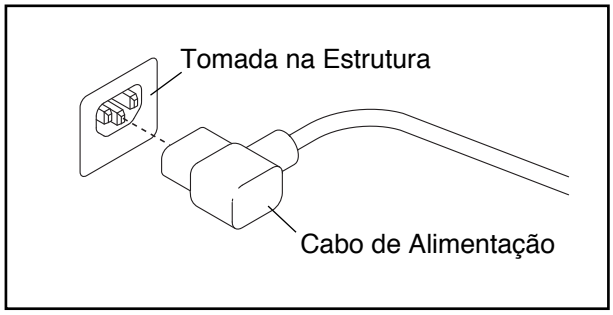
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

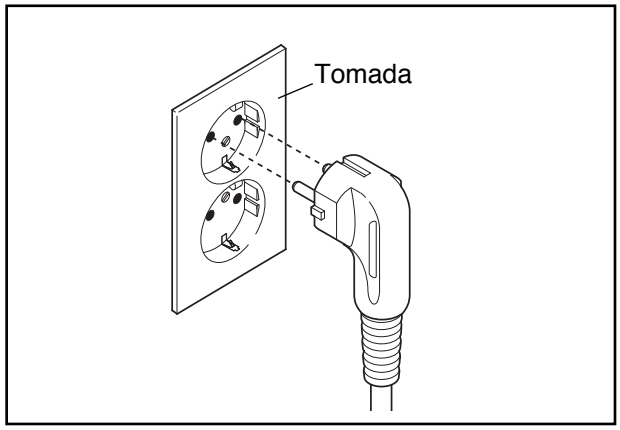
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



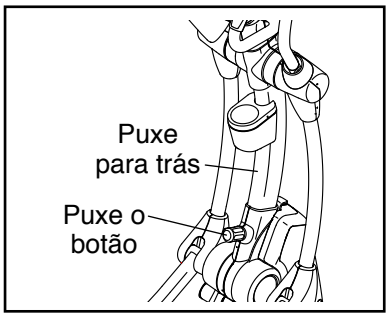
2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.



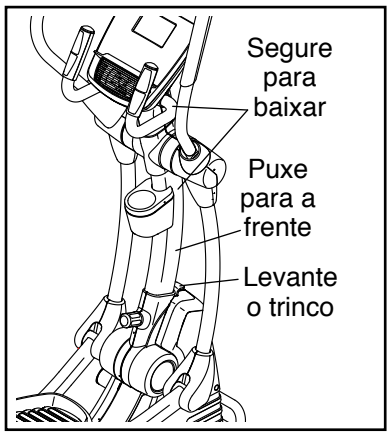
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar.

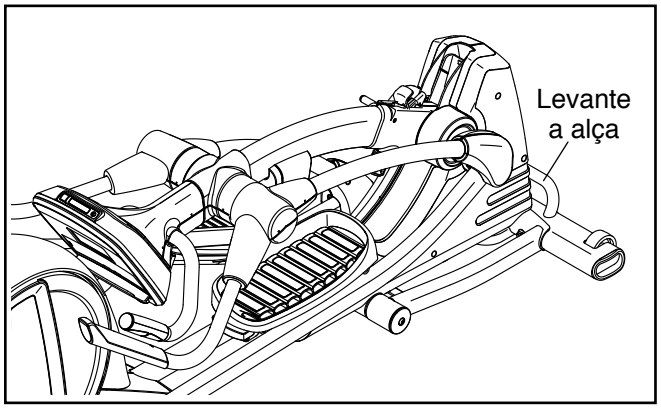
Primeiro, solte o botão da barra vertical. Em seguida, puxe o botão da barra vertical, puxe a barra vertical para trás até o trinco parar a barra vertical e, em seguida, solte o botão da barra vertical.



Em seguida, puxe a barra vertical ligeiramente para a frente, levante o trinco e depois baixe a barra vertical para a posição dobrada. **Segure na barra vertical numa das localizações indicadas enquanto baixa a barra vertical; não segure nos braços superiores.**

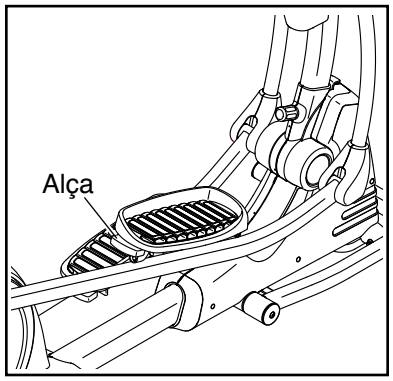


Em seguida, segure na alça do estabilizador frontal e levante o aparelho elíptico até este rolar sobre as rodas (não apresentadas) do estabilizador traseiro. Em seguida, desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



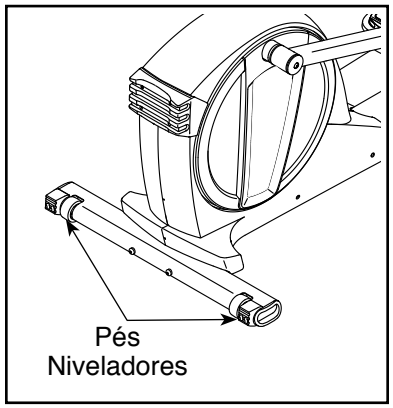
Quando terminar de mover o aparelho elíptico, levante a barra vertical para a posição vertical e aperte o botão da barra vertical.

COMO AJUSTAR AS POSIÇÕES DOS PEDAIS



Cada pedal tem várias posições de ajuste. Para ajustar cada pedal basta puxar a alça do pedal para fora, mover o pedal para a posição pretendida e soltar a alça do pedal num orifício de ajuste por baixo do pedal. Certifique-se de que ajusta ambos os pedais na mesma posição.

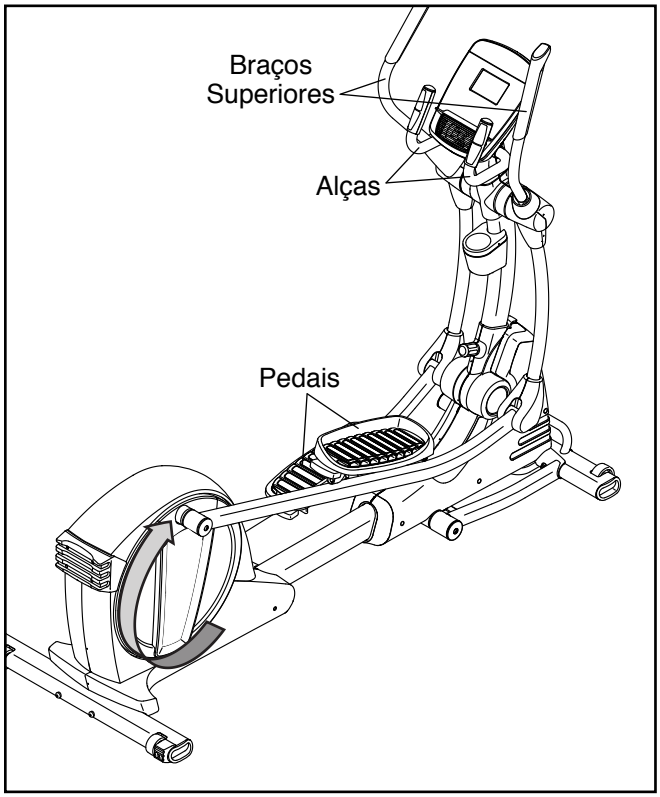
COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO



Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.

COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre nas alças ou nos braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até eles começarem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambas as direções. Recomenda-se que faça rodar os pedais no sentido indicado pela seta; contudo, para variar, pode fazer rodar os pedais no sentido oposto.**



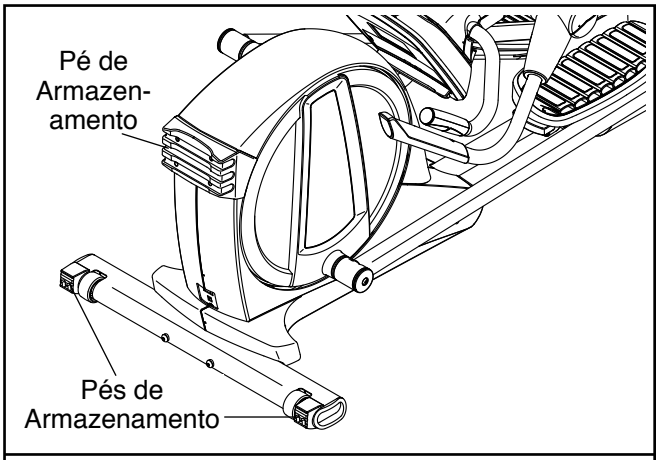
Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

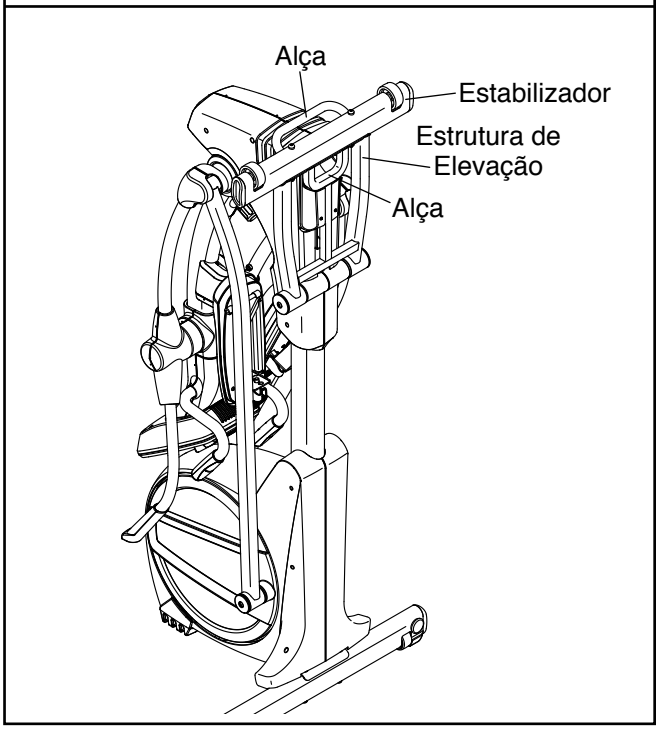
COMO ARMAZENAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o armazenar. CUIDADO: Deve conseguir levantar em segurança 45 kg para levantar, armazenar e baixar o aparelho elíptico.

Consulte COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO na página 9 e baixe a barra vertical até à posição dobrada.

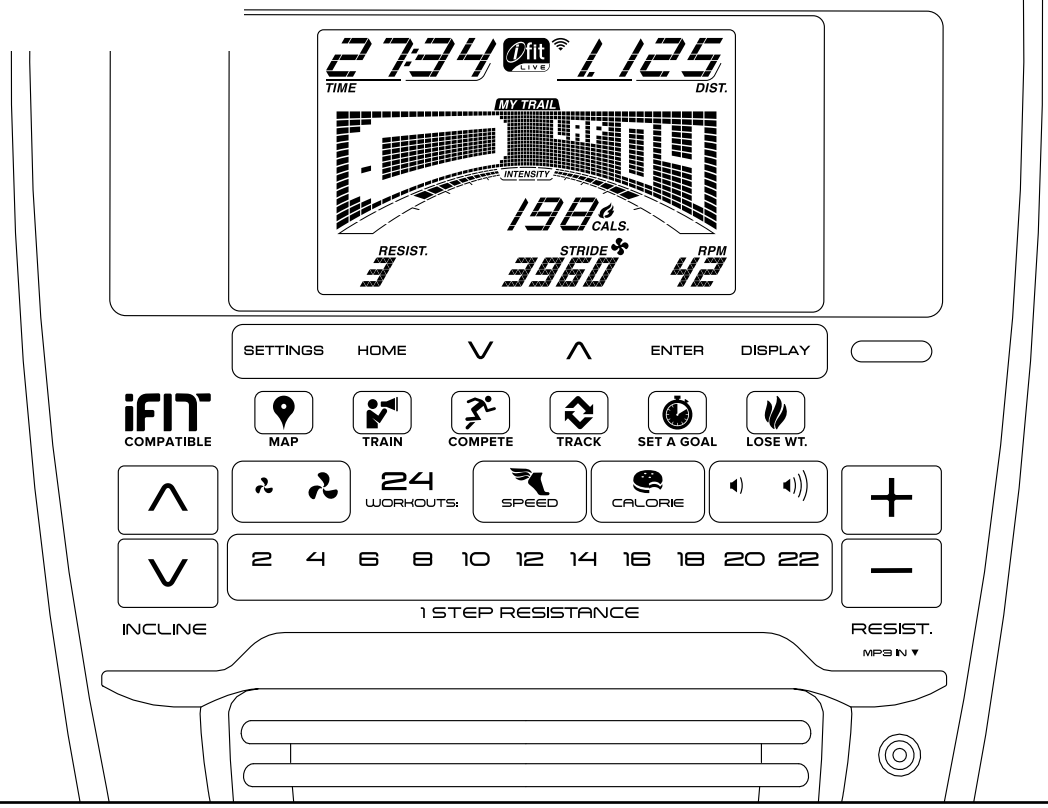
Em seguida, segure na alça (não apresentada) do estabilizador frontal e levante o aparelho elíptico para a posição vertical até este ficar apoiado sobre os pés de armazenamento pequeno e grande.





Para baixar o aparelho elíptico para utilização, segure primeiro na alça da estrutura de elevação com uma mão e no estabilizador frontal com a outra. Em seguida, puxe a estrutura para si e baixe-a até conseguir chegar à alça do estabilizador frontal. Em seguida, segure na alça do estabilizador frontal com ambas as mãos e acabe de baixar o aparelho elíptico até ao chão.

DIAGRAMA DA CONSOLA



TORNE REALIDADE OS SEUS OBJETIVOS DE APTIDÃO FÍSICA COM O IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física compatível com o iFit pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade os seus objetivos de aptidão física:

MAP — Faça exercício em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.

TRAIN — Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir os seus objetivos pessoais.

COMPETE — Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.

TRACK — Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.

SET A GOAL — Defina objetivos de calorias, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.

LOSE WT. — Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a iFit.com para saber mais.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional **(consulte a página 18 para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional).**

A consola oferece também uma seleção de sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da estrutura à medida que guia o utilizador através de exercícios eficazes. Pode também definir um objetivo de calorias, distância ou tempo.

A consola inclui ainda um modo iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, manter um registo dos resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 13. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 15. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 17. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 18. **Para alterar as definições da consola,** consulte a página 19.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de o ligar. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 8). Em seguida, localize o interruptor de corrente na estrutura junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor de corrente na posição de Reset (reposição).

O ecrã ilumina-se e a consola fica pronta a utilizar.

Nota: Quando ligar a consola pela primeira vez, o sistema de inclinação pode ser automaticamente calibrado. A rampa irá mover-se para cima e para baixo à medida que é calibrada. Quando a estrutura para de se mover, o sistema de inclinação está calibrado.

IMPORTANTE: Se o sistema de inclinação não for automaticamente calibrado, consulte COMO CALIBRAR O SISTEMA DE INCLINAÇÃO na página 20 e calibre o sistema de inclinação manualmente.

IMPORTANTE: A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o aparelho elíptico estiver em exibição numa loja. Se o modo de demonstração for ligado, a consola não desliga e o ecrã não é reiniciado quando o exercício terminar. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 3 na página 19.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. **Selecione o modo manual.**

   Prima o botão Home (Início), ou prima o botão Speed (Velocidade) ou Calorie (Calorias) repetidamente para selecionar o modo manual.

   Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual é selecionado automaticamente.

3. **Altere a resistência dos pedais e a inclinação da rampa conforme pretendido.**

   À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir Resist. (Resistência) ou os botões numerados de 1 Step Resistance (Resistência rápida).

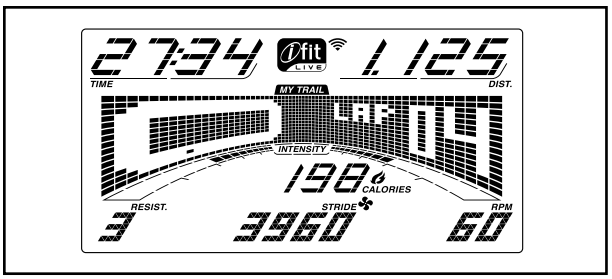
   Nota: após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

   Para fazer variar o movimento dos pedais pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (Inclinação).

   Nota: após premir os botões, a rampa demora um momento até atingir o nível de inclinação selecionado.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:



Cals. (Calorias): Este modo apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Cals./Hr (Calorias por hora): Este modo apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Dist. (Distância): Este modo apresenta a distância que pedalou em quilómetros ou milhas.

Incline (Inclinação): Este modo indica o nível de inclinação da rampa durante alguns segundos de cada vez que o nível de inclinação mudar.

Pulse (Pulsação): Este modo apresenta a frequência cardíaca do utilizador quando utiliza o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte o passo 5).

Resist. (Resistência): Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência é alterado.

RPM: Este modo apresenta a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

Stride (Passada): Este modo indica o número total de passadas que pedalou.

Time (Tempo): Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresenta o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo apresenta o tempo restante da sessão de exercício.

A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (Ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

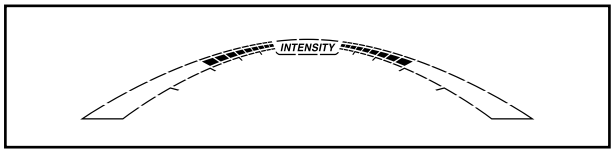
Speed (Velocidade): Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício. Após cada minuto surge um segmento novo.

My Trail (A minha pista): Este separador apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail (A minha pista) apresenta também o número de voltas concluídas.

Calorie (Calorias): Este separador indica o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo.

Incline (Inclinação): Este separador apresenta um perfil das definições de inclinação do exercício. Após cada minuto surge um segmento novo.

Durante o exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



Prima o botão Home para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 19 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

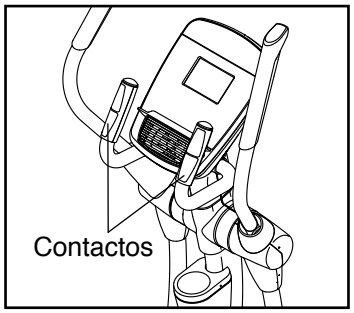
Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo "sem fios" no topo do ecrã apresenta a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar ou diminuir volume.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional **(consulte a página 18) para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional).**

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

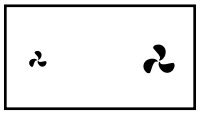


Quando as pulsações forem detetadas, um símbolo em forma de coração pisca no ecrã de cada vez que o coração bate, aparecem uma ou duas barras e, em seguida, é apresentada a frequência cardíaca. **Para maior precisão na leitura da frequência cardíaca, agarre os contactos durante pelo menos 15 segundos.**

Se o ecrã não apresentar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa ou automática. Enquanto estiver selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha irá aumentar ou diminuir automaticamente conforme a velocidade de pedalada aumente ou diminua. Prima repetidamente o botão ventoinha para selecionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.



Nota: Se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desliga-se automaticamente.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, é emitido um som e a consola entra em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

Quando acabar de fazer exercício, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não efetuar este procedimento, os componentes elétricos do aparelho elíptico podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

   Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão Speed (Velocidade) ou o botão Calorie (Calorias) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

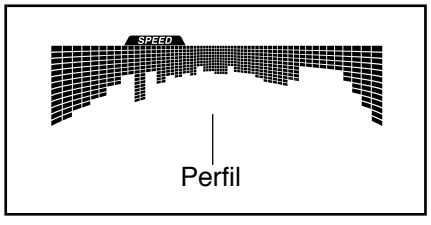
   Quando selecionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresenta a duração e o nome da sessão de exercício. Surge na matriz um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício.

   O ecrã apresenta também a velocidade máxima de pedalada (rpm), o nível máximo de resistência e o nível máximo da rampa.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência, um nível de inclinação da rampa e uma definição de rpm-alvo (velocidade). Nota: É possível programar o mesmo nível de resistência, nível de inclinação da rampa e/ou rpm-alvo para segmentos consecutivos.

   Aparece na matriz o nível de resistência, o nível de inclinação da rampa e as rpm-alvo para o primeiro segmento.



   Durante o exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica as rpm-alvo ou o nível de inclinação do segmento em curso.

   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência, nível de inclinação, e/ou rpm-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência, nível de inclinação e/ou rpm-alvo aparecem no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais e o nível de inclinação da rampa são então alterados.

   Enquanto faz exercício, o ecrã avisa-o para manter a velocidade de pedalada próximo do objetivo de rpm para o segmento em curso. **Quando surgir no ecrã uma seta ascendente,** aumente o ritmo. **Quando surgir no ecrã uma seta descendente,** abrande o ritmo. **Se não surgir qualquer seta,** mantenha o ritmo.

   IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões Resist. (Resistência) ou os botões Incline (Inclinação). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte e a rampa ajusta-se automaticamente ao nível de inclinação programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continua da mesma forma até o último segmento terminar. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 13.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 14.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 14.

7. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.**

   Consulte o passo 7 na página 14.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. **Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.**

   Para definir um objetivo de calorias, distância ou tempo, comece por premir o botão Set A Goal (Definir um objetivo).

   Depois prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir no ecrã o nome do objetivo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter.

   Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir o objetivo pretendido.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto.

   Pode mudar manualmente a resistência dos pedais e a inclinação da estrutura conforme pretendido durante a sessão de exercício premindo os botões Resist. (Resistência) e os botões Incline (Inclinação).

   Nota: Se alterar manualmente a resistência durante uma sessão de exercício com objetivo de calorias, a duração da sessão de exercício ajusta-se automaticamente para assegurar o cumprimento do objetivo de calorias.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante o exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência dos pedais durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas irá ser afetado.

   A sessão de exercício continua da mesma forma até ser atingido o objetivo de calorias, distância ou tempo. Para interromper a sessão de exercício, pare de pedalar. O tempo entra em pausa no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Enquanto se exercita, o ecrã de calorias, tempo ou distância faz a contagem decrescente até ser atingido o objetivo pretendido.

   Consulte o passo 4 na página 13.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 14.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 14.

7. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.**

   Consulte o passo 7 na página 14.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

É necessário um módulo iFit para utilizar uma sessão de exercício iFit. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Nota: Para utilizar um módulo iFit é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também precisa de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é também necessária uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. **Introduza o módulo iFit na consola.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, certifique-se de que o módulo iFit está inserido na consola.

   IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiver registado mais de um utilizador na sua conta iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para selecionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Prima o botão Map (Mapa), o botão Train (Treino) ou o botão Lose Wt. (Perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo na sua agenda.

   Prima o botão Compete (Competir) para competir numa corrida previamente agendada.

   Prima o botão Track (pista) para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda. Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresenta a duração da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar. O ecrã pode ainda apresentar o nome da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã pode fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

   Nota: Os botões iFit podem também executar sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 15.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador audio irá orientá-lo(a) ao longo do exercício. Pode selecionar uma definição de áudio para o treinador audio (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 19).

   Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

6. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 13.

   O separador My Trail (A minha pista) apresenta um mapa da pista, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Compete (Competir) apresenta o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz indica a parte da corrida que já completou. As outras linhas indicam outros participantes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 14.

8. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 14.

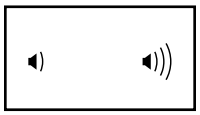
9. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.**

   Consulte o passo 7 na página 14.

Para mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

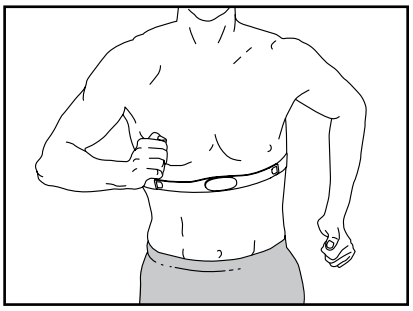
COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio macho 3,5 mm – macho 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3, de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo áudio está bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL



Quer o seu objetivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para conseguir os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o(a) a atingir os seus objetivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

1. **Selecione o modo de configuração.**

   Para selecionar o modo de configuração, prima o botão Settings (Configuração).

   O ecrã indica o número total de horas em que o aparelho elíptico foi utilizado e a distância total (em milhas ou quilómetros) pedalada no aparelho elíptico.

   Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (Módulo WiFi) ou USB MODULE (Módulo USB).

   Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã apresenta as palavras NO IFIT MODULE (Sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, algumas das opções de configuração não estão disponíveis.

2. **Navegue no modo de configuração.**

   Enquanto o modo de configuração estiver selecionado, a matriz do ecrã apresenta diversos ecrãs opcionais. Prima o botão para diminuir junto ao botão Enter (introdução) para ver o menu predefinido.

   A parte de baixo da matriz apresenta instruções para o ecrã selecionado. **Tenha o cuidado de seguir as instruções apresentadas na parte de baixo do ecrã.**

3. **Altere as definições conforme pretendido.**

   Demonstração: A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o aparelho elíptico estiver em exposição numa loja. Prima repetidamente o botão Enter para definir o modo de demonstração para On (Ligado) ou Off (Desligado).

   Unidade: A unidade de medida selecionada surge na matriz. Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (Inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (Métrico).

   Nível de contraste: Surge no ecrã o nível de contraste selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (Inclinação) para ajustar o nível de contraste.

   Voz do treinador: Aparece no ecrã a configuração atualmente selecionada para o treinador áudio. Prima repetidamente o botão Enter para definir o treinador áudio para ON (Ligado) ou OFF (Desligado).

   Menu predefinido: O menu predefinido aparece quando premir o botão Home (Início). Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o menu do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

   Verificar estado: Surgem no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (Verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (Verificar estado USB). Prima o botão Enter. Após alguns segundos surge no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã prima o botão Settings (Configuração).

   Enviar/Receber: Surgem no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (Enviar/receber dados).. Prima o botão Enter. A consola verifica então se existem sessões de exercício iFit e firmware para descarregar.

4. **Saia do modo de configuração.**

   Prima o botão Display (Ecrã) para sair do modo de configuração.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não ligar, certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está bem encaixado na tomada.

Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 19 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

Se a consola não indicar a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca indicada parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 na página 14.

COMO CALIBRAR O SISTEMA DE INCLINAÇÃO

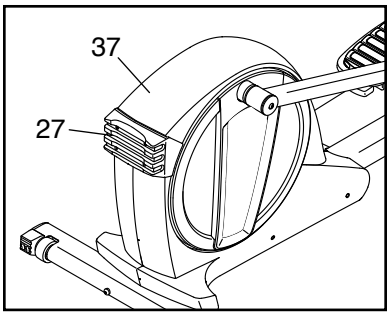
Se a estrutura de inclinação não funcionar devidamente, pode ter de ser calibrada. Para calibrar a estrutura de inclinação, prima e mantenha premido o botão Calorie (Calorias) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de teste.

Prima novamente o botão Calorie. Em seguida, prima o botão de aumentar ou diminuir Incline (Inclinação) para calibrar a estrutura de inclinação. O aparelho elíptico move-se para cima e para baixo à medida que é calibrado.

Quando a estrutura de inclinação para de se mover, o sistema de inclinação está calibrado. Prima repetidamente o botão Calorie para sair do modo de calibração.

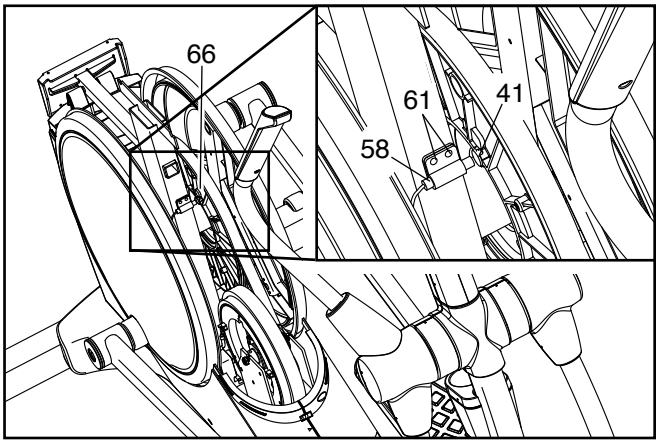
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado. Para ajustar o interruptor de lâminas, coloque primeiro o **interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação.**



Em seguida, retire os quatro Parafusos M4 x 16mm (não apresentados) do Pé de Armazenamento Grande (27) e, em seguida, retire o Pé de Armazenamento Grande. Em seguida, retire os dois Parafusos M4 x 16mm (não apresentados) do Escudo Superior (37) e, em seguida, utilize uma chave de fendas plana para retirar o Escudo Superior do aparelho elíptico.

Em seguida, observe a abertura de acesso e localize o Interruptor de Lâminas (58). Rode a Polia (66) até um Íman (41) ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas.



Em seguida, desaperte, mas não retire, os dois Parafusos M4 x 16mm (61) indicados. Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâminas (58) aproximando-o ou afastando-o do Íman (41). Depois, reaperte os Parafusos M4 x 16mm.

Ligue o cabo de alimentação, coloque o interruptor de corrente na posição de reposição e rode a polia durante um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

Quando o interruptor de lâminas estiver corretamente ajustado, prima o interruptor de corrente na posição de desligado, desligue o cabo de alimentação e coloque novamente o escudo superior e o pé de armazenamento grande. Em seguida, ligue o cabo de alimentação.

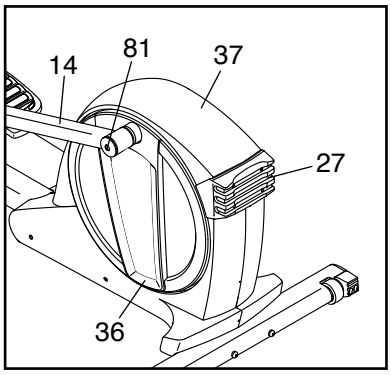
COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se os pedais resvalarem enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, a correia de transmissão pode ter de ser ajustada. Para ajustar a correia de transmissão, **coloque o interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação.**

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO B na página 26. Retire o Parafuso M4 x 16mm (61) da Cobertura Interior da Perna Esquerda (39). Em seguida, retire a Cobertura Interior da Perna Esquerda e a Cobertura Exterior da Perna Esquerda (92).

Em seguida, retire os dois Parafusos M8 x 16mm (76) e as duas Anilhas M8 (33) da Perna Superior Esquerda (101) e do Braço do Pedal Esquerdo (14).

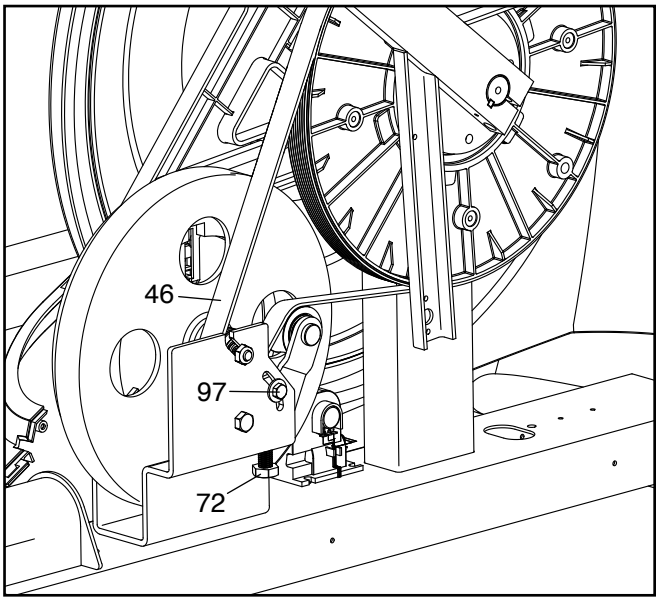
Em seguida, retire o Parafuso de Espera M8 x 14mm (81) do Braço do Pedal Esquerdo (14). Retire o Braço do Pedal Esquerdo do aparelho elíptico.



Retire os quatro Parafusos M4 x 16mm (não apresentados) do Pé de Armazenamento Grande (27) e, em seguida, retire o Pé de Armazenamento Grande. Retire os dois Parafusos M4 x 16mm (não apresentados) do Escudo Superior (37) e, em seguida, utilize uma chave de fendas plana para retirar o Escudo Superior do aparelho elíptico. Em seguida, retire o Disco do Pedal (36) esquerdo do aparelho elíptico.

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO C na página 27. Retire todos os Parafusos M4 x 16mm (61) e os Parafusos M4 x 38mm (64) dos Escudos Esquerdo e Direito (44, 45). **Certifique-se de que anota o tamanho dos Parafusos que retira de cada orifício.** Em seguida, retire cuidadosamente o Escudo Esquerdo.

Solte o Parafuso Tensor (97). Aperte o Parafuso de Ajuste Tensor (72) até a Correia de Transmissão (46) ficar tensa. Quando a Correia de Transmissão ficar tensa, aperte o Parafuso Tensor.



Quando terminar, coloque novamente o escudo esquerdo, o disco do pedal esquerdo, o escudo superior, o pé de armazenamento grande e o braço do pedal esquerdo. Em seguida, ligue o cabo de alimentação.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL99014.0 R0514A

N°	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Barra Vertical
3	1	Cobertura Traseira da Barra Vertical
4	1	Consola
5	1	Tabuleiro de Acessórios
6	1	Perna Superior Direita
7	1	Mecanismo de Resistência
8	1	Braço Superior Esquerdo
9	1	Braço Superior Direito
10	2	Punho
11	1	Cobertura Frontal da Perna Direita
12	1	Pedal Esquerdo
13	1	Pedal Direito
14	1	Braço do Pedal Esquerdo
15	1	Cobertura Traseira da Perna Direita
16	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical
17	6	Bucha Rotativa
18	1	Cobertura Frontal da Perna Esquerda
19	1	Cobertura Traseira da Perna Esquerda
20	2	Cobertura do Braço Superior
21	1	Invólucro do Tabuleiro
22	1	Cobertura Exterior da Perna Direita
23	4	Bucha do Braço do Pedal
24	1	Pedaleiro
25	2	Braço do Pedaleiro
26	2	Inserção do Disco do Pedal
27	1	Pé de Armazenamento Grande
28	1	Cablagem Principal
29	4	Rolamento do Braço do Pedal
30	2	Tampa do Braço do Pedal
31	2	Eixo do Braço do Pedal
32	1	Cobertura Interior da Perna Direita
33	10	Anilha M8
34	1	Escudo Esquerdo
35	1	Escudo Frontal Esquerdo
36	2	Disco do Pedal
37	1	Escudo Superior
38	2	Rolamento da Estrutura
39	1	Cobertura Interior da Perna Esquerda
40	1	Espaçador Grande
41	2	Íman
42	1	Cabo de Alimentação
43	2	Anilha do Braço do Pedaleiro
44	1	Escudo Esquerdo
45	1	Escudo Direito
46	1	Correia de Transmissão
47	2	Pé Nivelador
48	4	Tampa do Estabilizador
49	1	Braço do Pedal Direito
50	2	Roda Pequena
51	2	Pé de Armazenamento Pequeno
52	1	Tensor
53	1	Espaçador Pequeno
54	1	Motor de Resistência
55	2	Cobertura do Eixo
56	4	Parafuso de Cabeça de Anilha M4 x 12mm
57	1	Torno
58	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
59	2	Parafuso M10 x 20mm
60	2	Chave
61	73	Parafuso M4 x 16mm
62	2	Parafuso M4 x 30mm
63	2	Punho de Pulsações
64	6	Parafuso M4 x 38mm
65	7	Parafuso M4 x 19mm
66	1	Polia
67	2	Parafuso M4 x 15mm
68	1	Parafuso de Terra M4 x 16mm
69	1	Fio de Pulsações
70	1	Estabilizador Traseiro
71	2	Parafuso M4 x 12mm
72	1	Parafuso de Ajuste Tensor
73	1	Estabilizador Frontal
74	2	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 12mm
75	10	Parafuso M6 x 12mm
76	6	Parafuso M8 x 16mm
77	4	Parafuso M10 x 60mm
78	2	Parafuso M10 x 45mm
79	2	Pino do Braço do Pedaleiro
80	1	Parafuso de Espera M6 x 25mm
81	4	Parafuso de Espera M8 x 14mm
82	2	Porca do Braço do Pedaleiro
83	2	Anilha M10
84	4	Parafuso M10 x 120mm
85	1	Botão da Barra Vertical
86	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
87	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
88	1	Parafuso M5 x 5mm
89	1	Libertação do Trinco
90	1	Trinco
91	1	Interruptor de Corrente
92	1	Cobertura Exterior da Perna Esquerda

N°	Qtd.	Descrição
93	1	Cobertura Frontal da Consola
94	1	Cobertura Traseira da Consola
95	2	Parafuso M10 x 50mm
96	1	Parafuso Axial
97	1	Parafuso Tensor
98	8	Anilha M6
99	6	Porca de Travamento M8
100	4	Rebite
101	1	Perna Superior Esquerda
102	1	Eixo da Barra Vertical
103	4	Pino M8 x 20mm
104	1	Estrutura de Elevação
105	1	Motor de Elevação
106	1	Quadro de Controlo
107	1	Suporte do Quadro de Controlo
108	1	Eixo da Estrutura de Elevação
109	2	Roda Grande
110	1	Cobertura Direita do Motor de Elevação
111	1	Cobertura Esquerda do Motor de Elevação
112	2	Tampa da Estrutura de Inclinação
113	14	Parafuso/Montagem
114	1	Cobertura da Estrutura de Elevação
115	1	Tomada
116	2	Pino M10 x 140mm
117	2	Porca de Travamento M10
118	1	Parafuso M6 x 16mm
119	1	Almofada do Pedal Direito
120	1	Almofada do Pedal Esquerdo
121	1	Alça do Pedal Direito
122	1	Alça do Pedal Esquerdo
123	1	Placa do Pedal Direito
124	1	Placa do Pedal Esquerdo
125	1	Eixo do Motor de Elevação
126	2	Mola
127	2	Porca de Bolota M6
128	2	Pino
129	1	Recetor
130	1	Fio de Extensão
131	4	Bucha de Estrutura de Elevação
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Ferramenta de Montagem

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL99014.0 R0514A

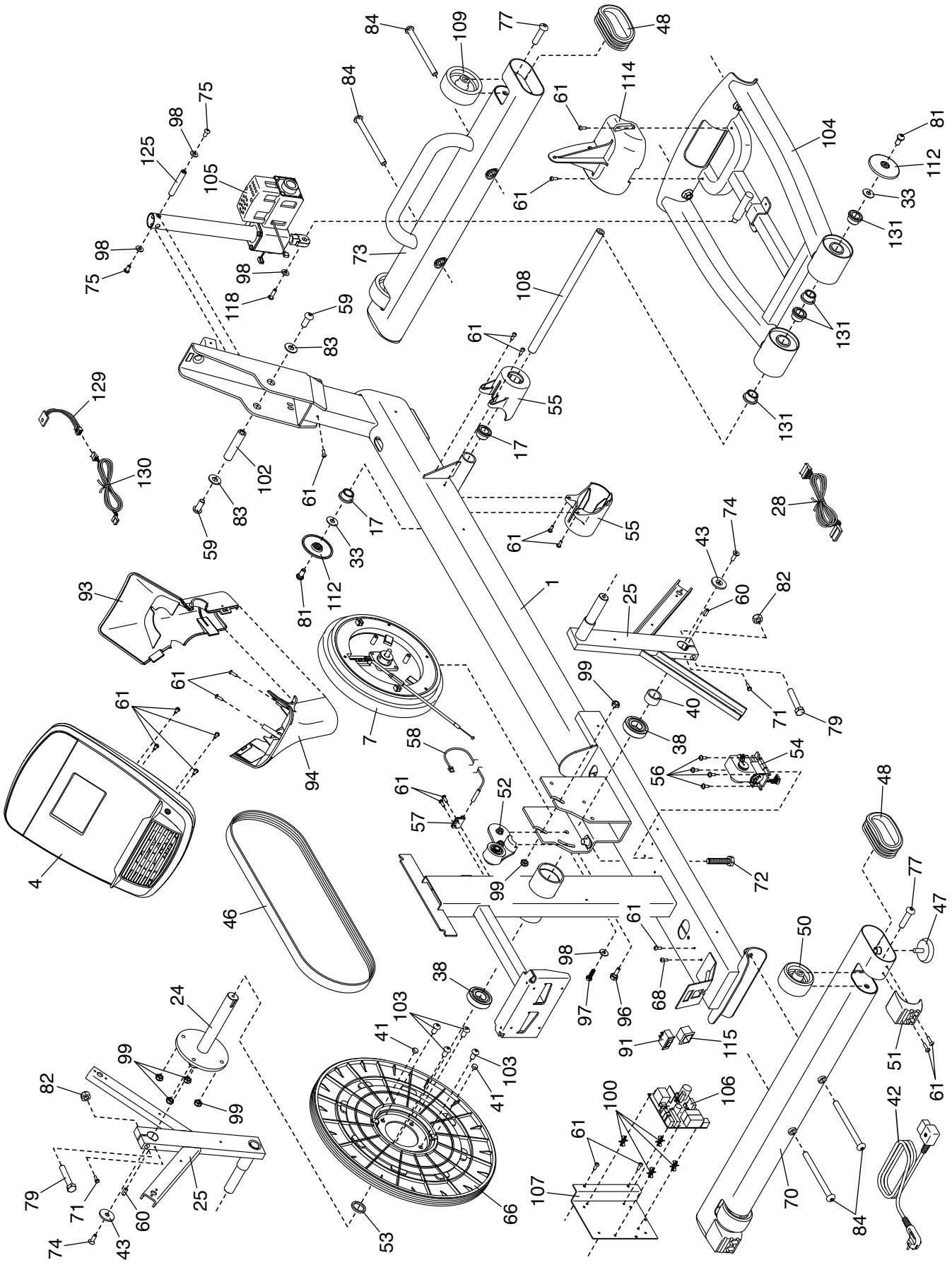


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL99014.0 R0514A

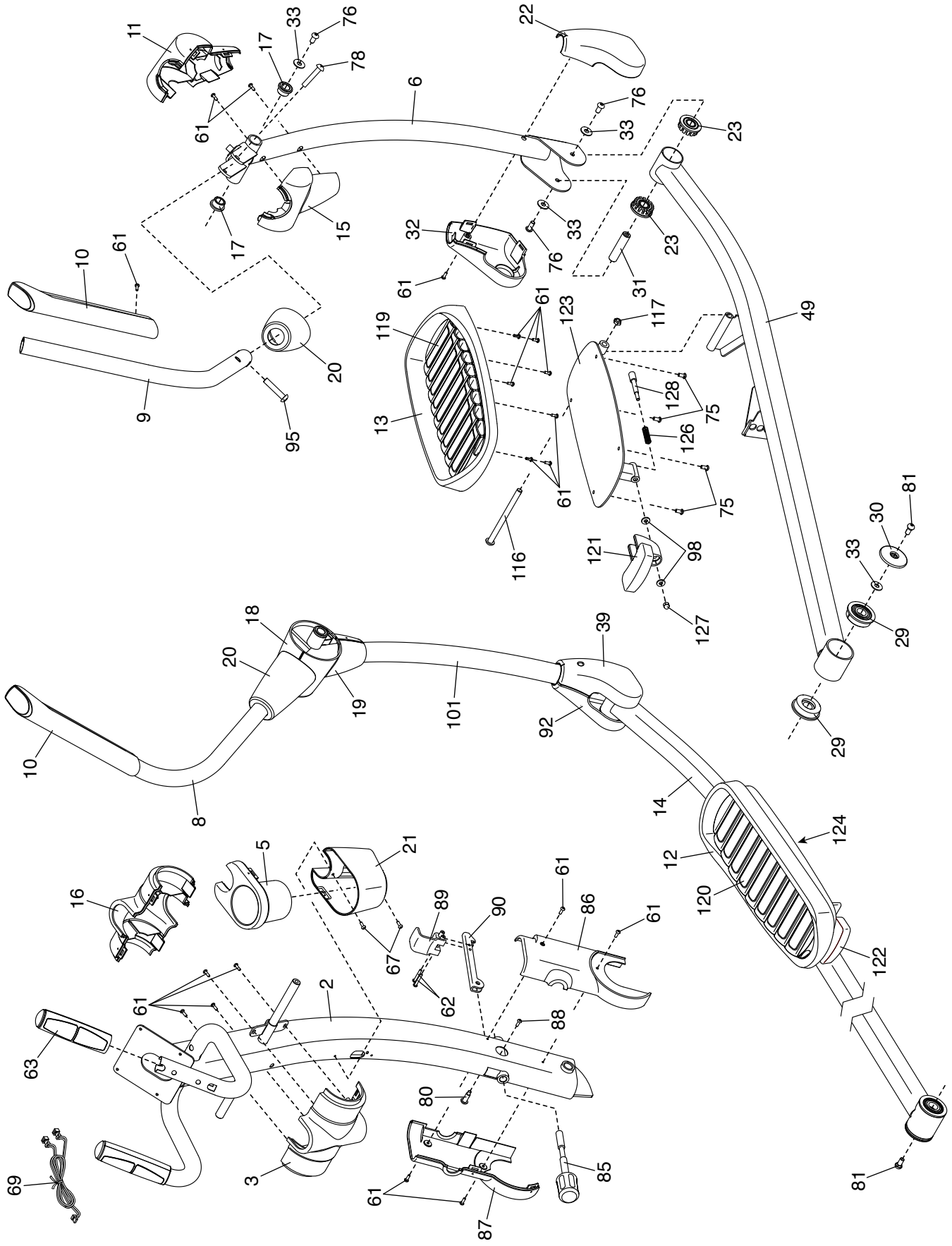
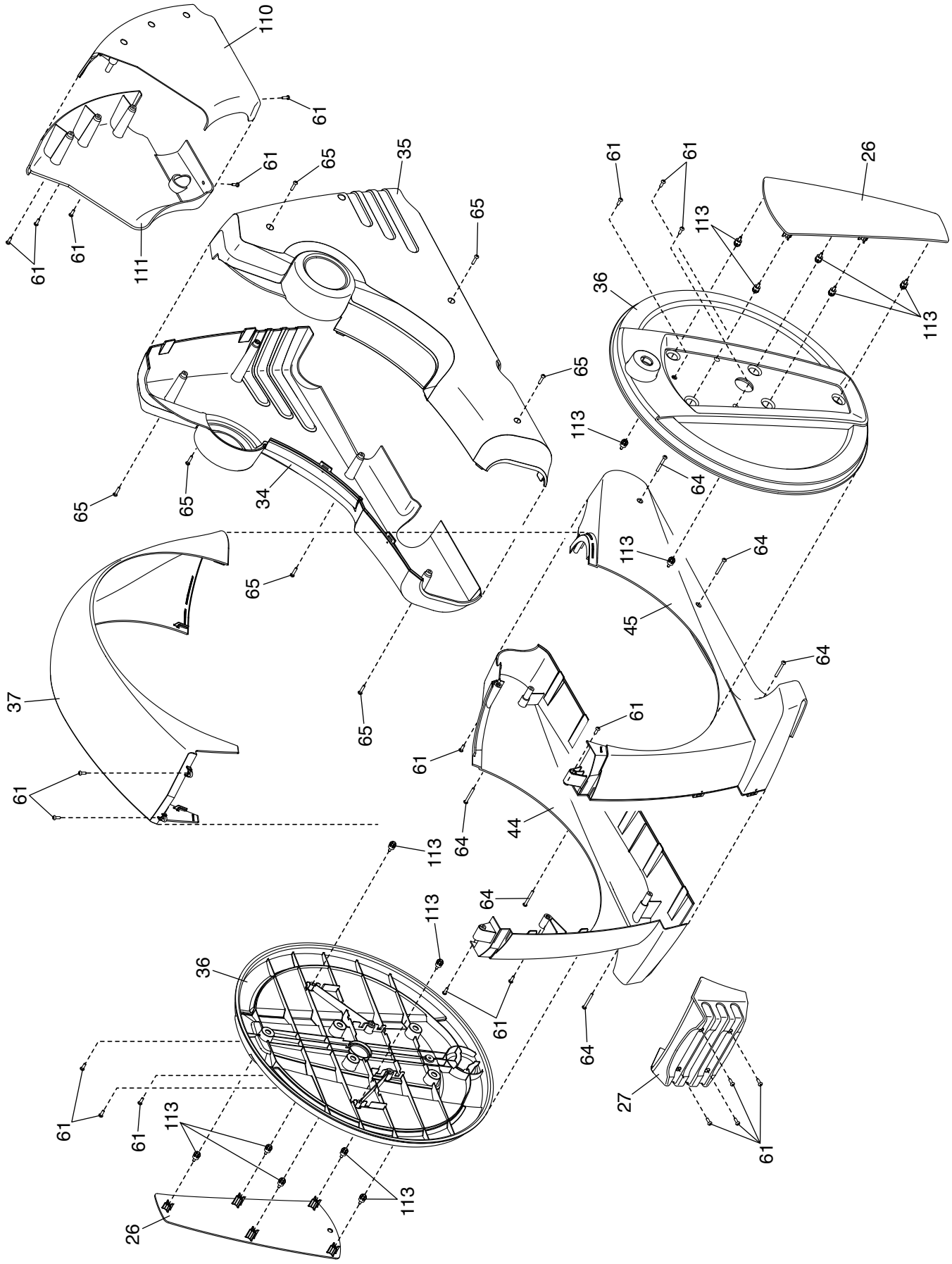


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NTEVEL99014.0 R0514A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

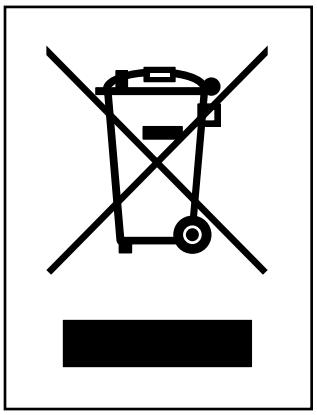
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 356923 R0514A

Impresso na China © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.